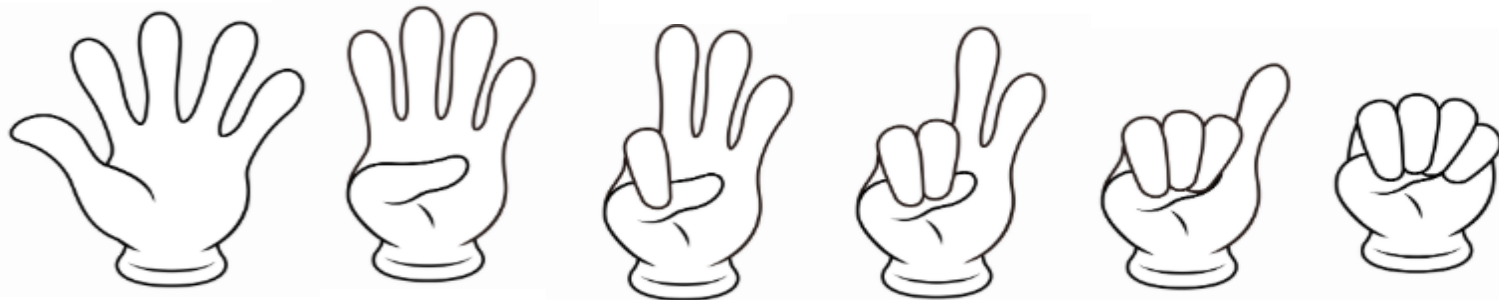
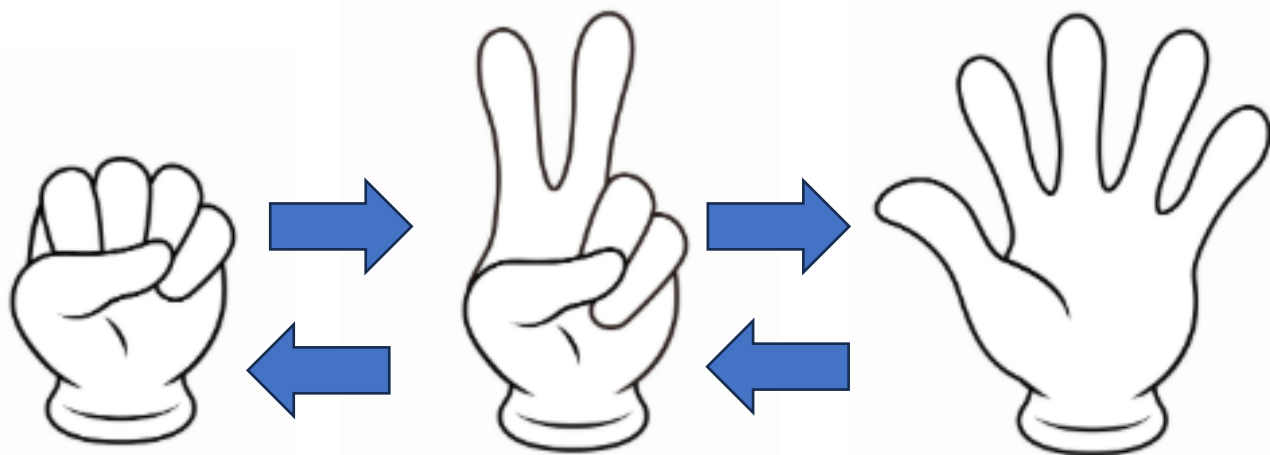


ウォーミングアップMENU

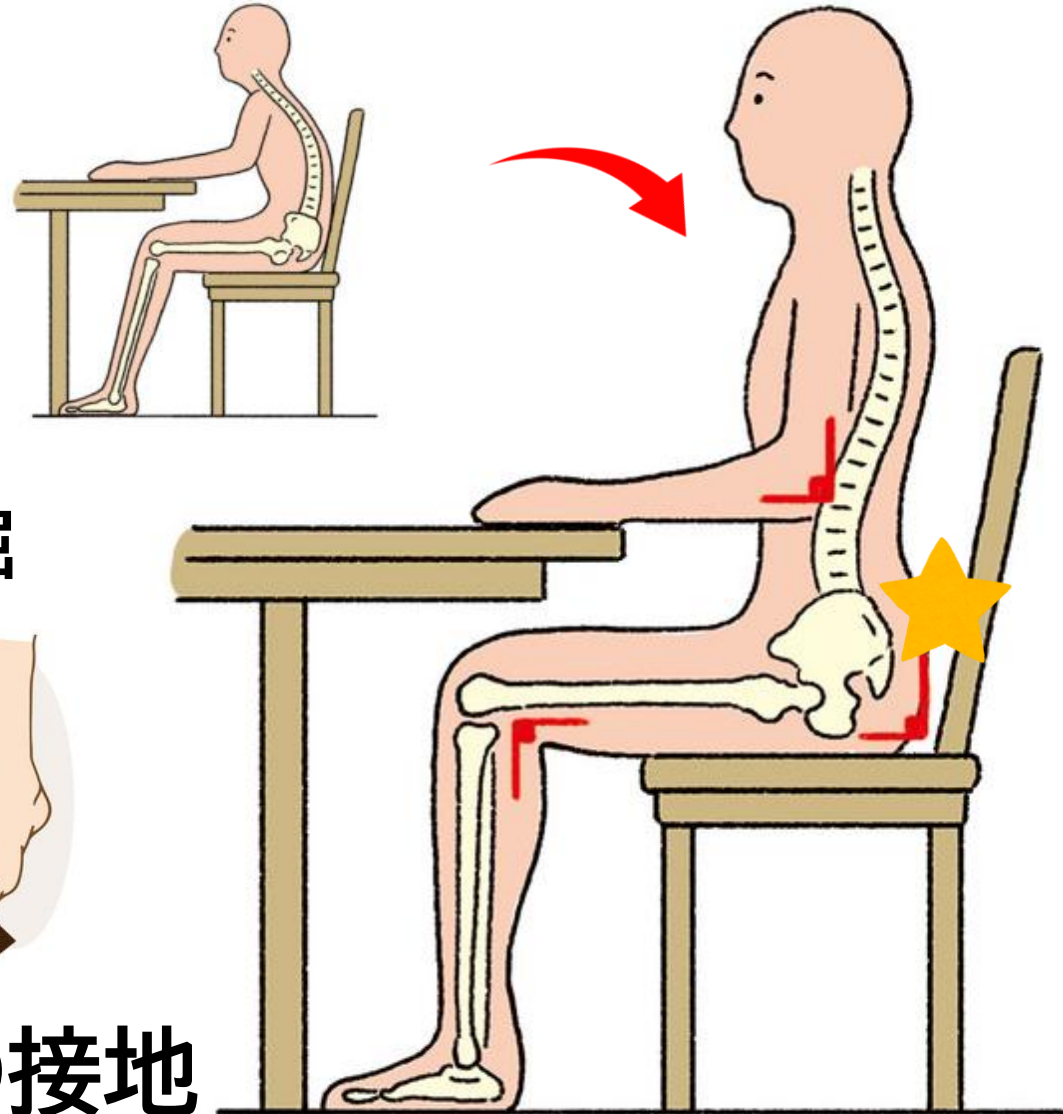


まずは指折りしながら
数をカウントします



グーチョキパーを
色々な動きで試してみましよう

姿勢調整 & リラックス



①足の底屈、背屈



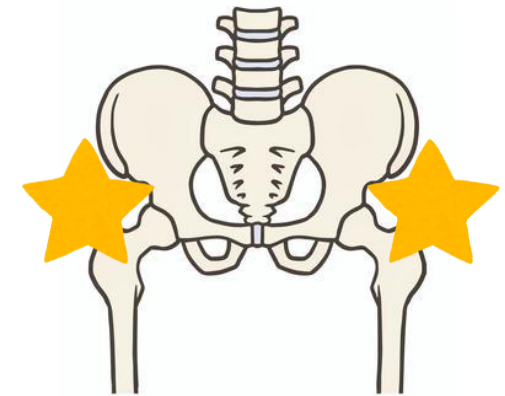
足の接地

肩の位置

- ⑤肩の位置 肩甲骨挙上
- ⑥肩甲骨 前後



- ②股関節の外転・内転
- ③骨盤 前後 左右 回旋



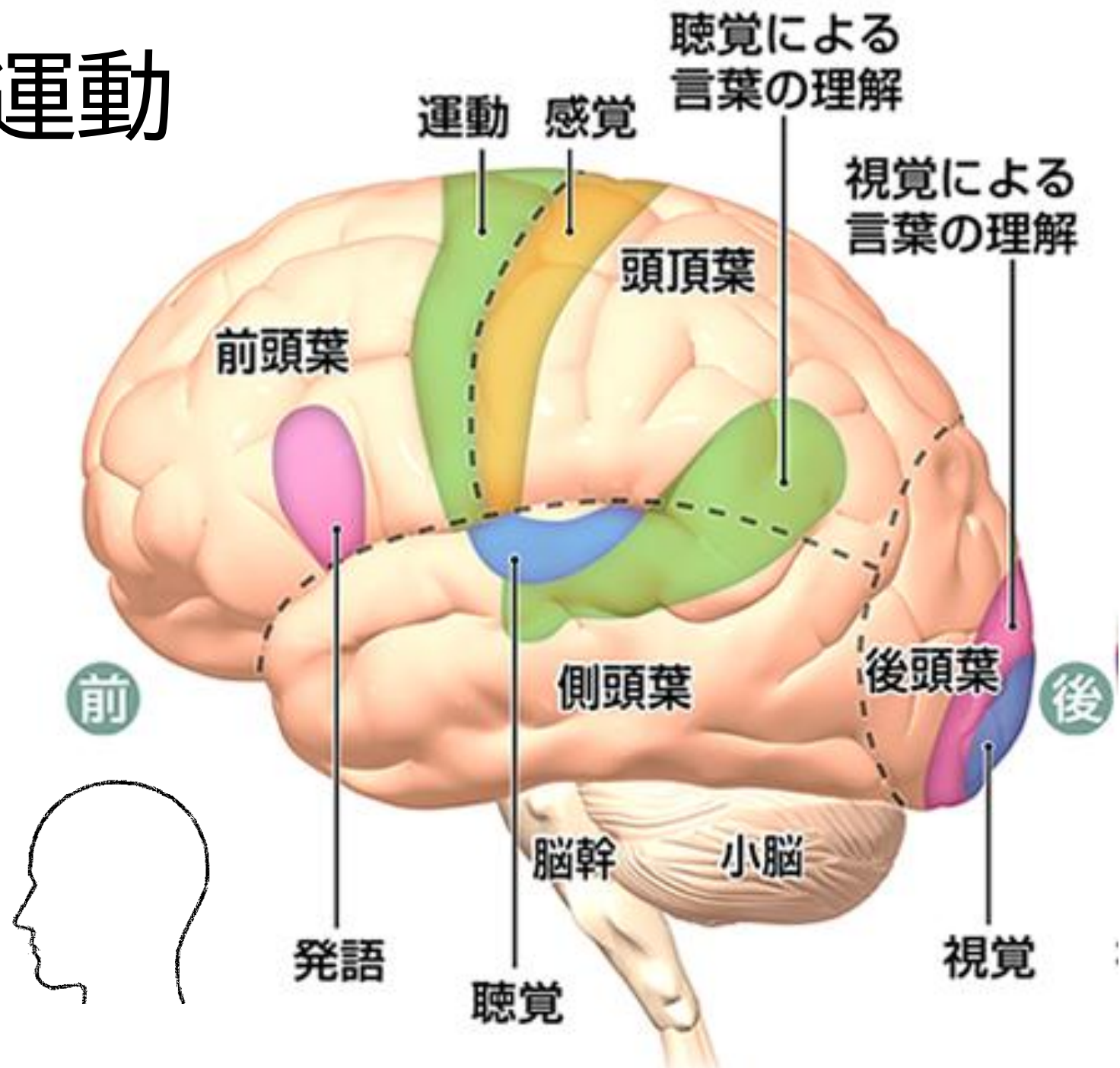
お尻の接地

脳の働きと手指の運動

脳を横から見ると

前頭葉・頭頂葉
側頭葉・後頭葉

運動野・感覚野と
脳は機能ごとに
分かれています

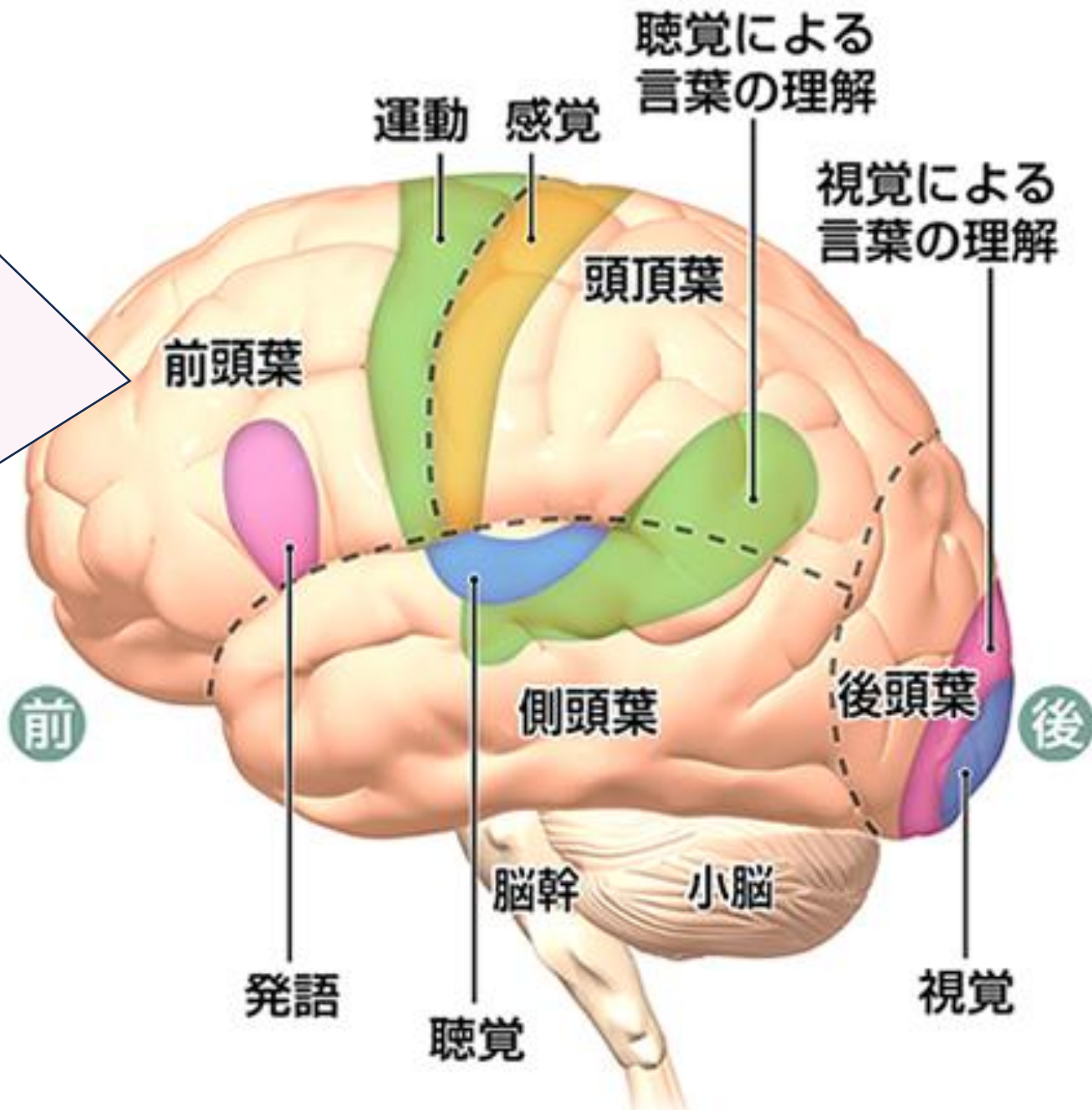


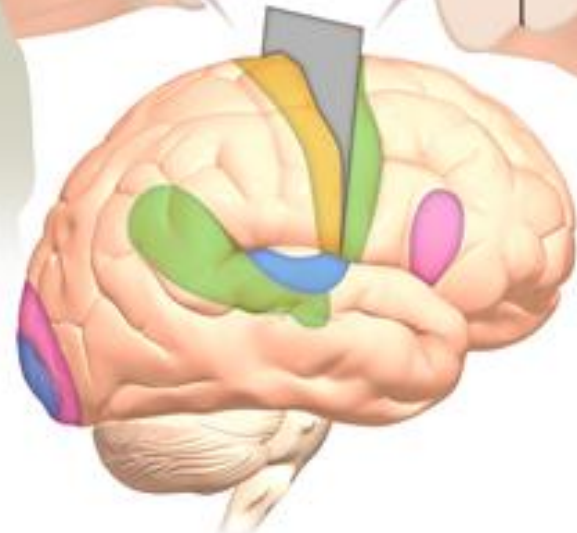
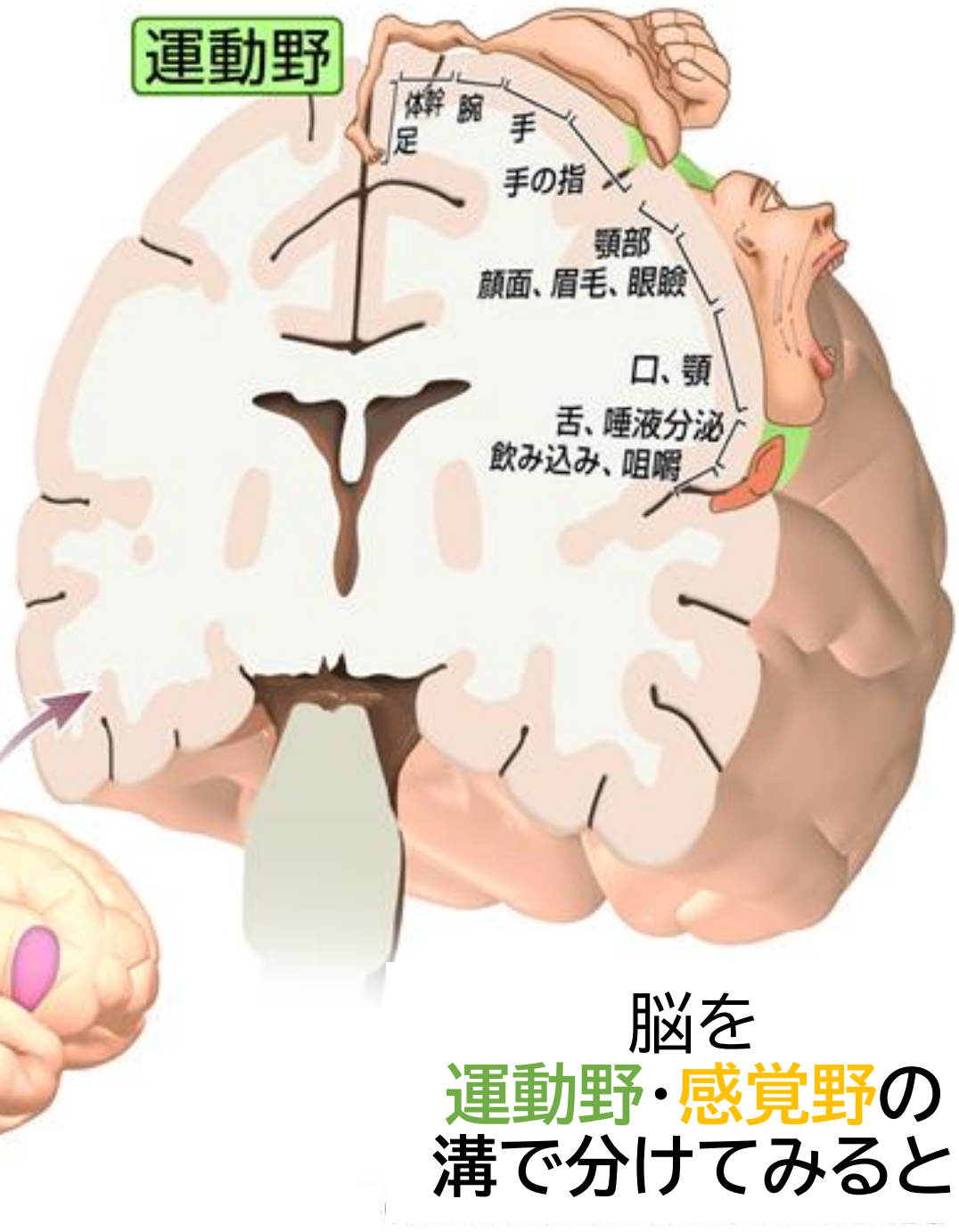
前頭葉の働き

運動・思考
理性・感情
をつかさどる



考えたり、悩んだり
する時に使われる

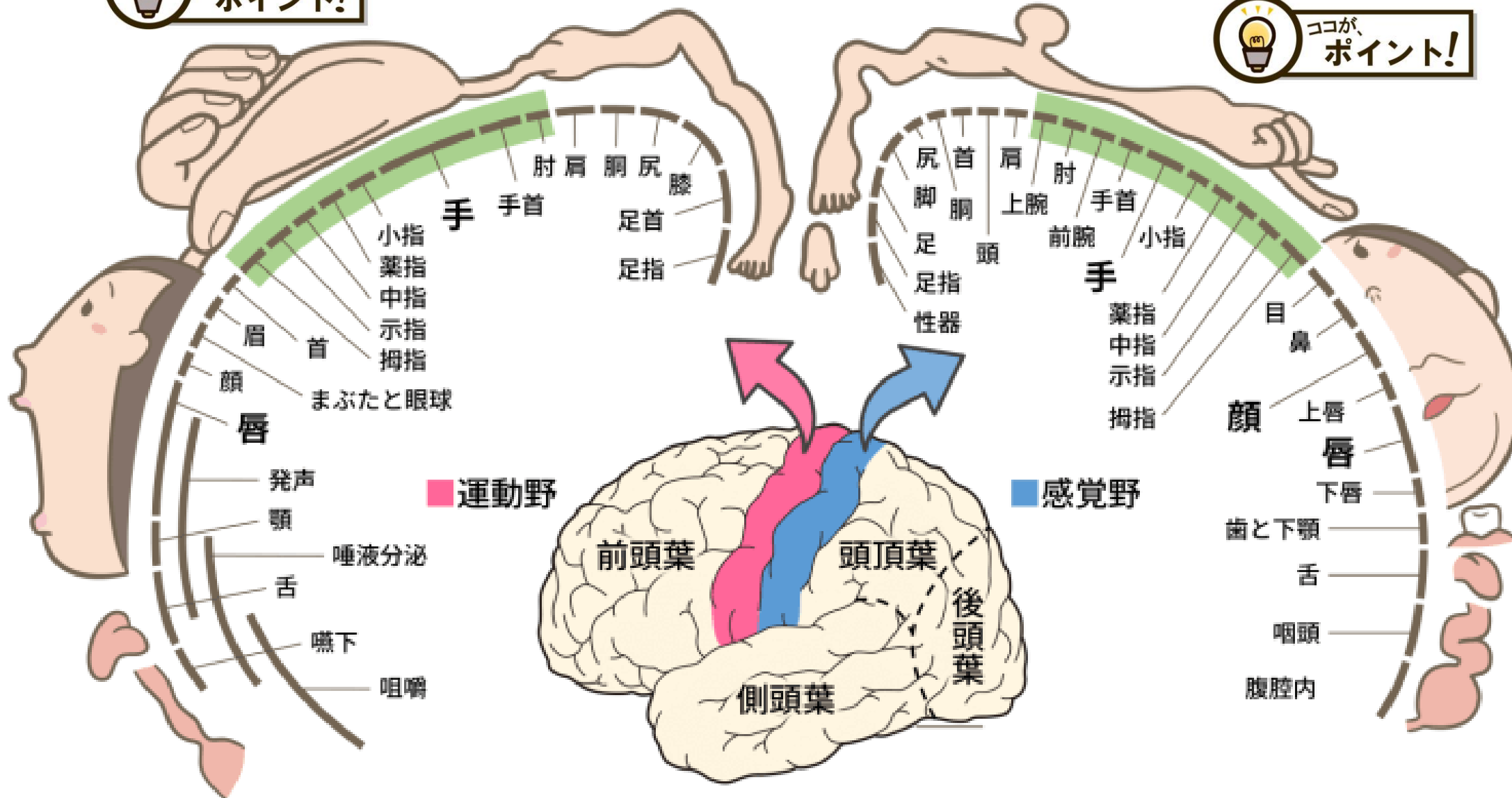




脳を
運動野・感覚野の
溝で分けてみると

ペンフィールドの脳地図

■ ...手や腕にかかわる部位



手をつかさどる脳の領域はとても大きい⇒手指を使うと脳が活性化